

ました。  
なぜ年末の忙しい時期に、こんなにつくる側がこだわるのかという、男性の独り暮らしの方などから「こんなおせち、おふくろが死んでから何十年ぶりかなあ」や「女房が死んでから何年ぶりかなあ」と喜んでもらえる「がんばらなくては」とスタッフ一同思ってしまうのです。

ボランティアのスタッフにとっても、自分が住む地域で、誰かの役に立っている活動に参加しているという実感を持つことができ「自分の居場所」となっているように感じます。

これからは国産の食材にこだわり、バランスの取れた食事を配食しながら、高齢者の安否確認や必要に応じて、他の機関との連携なども考慮して、活動を続けていきたいと考えています。

### 楽しく長く健康づくり



雪谷支部 齊藤 茂子 総代 吉沢 祐子 総代

2011年の「健康体操サポーター養成講座」に「だれでもできる健康体操教室」に参加して体操をしていきたいという人たちを中心に、月2回、下丸子区民プラザを借りて、下丸子健康体操班をやっています。もうすぐ丸2年になります。年代

は50〜80歳代まで、通院しながら体操に来る方もいます。

普段の生活の中で、ここが痛い、腰が痛い、背骨が曲がってきたなどの声を聞きながら、「じゃあそれにはこういう体操がいいんじゃない」といつてみんなで新聞やテレビなどで見たものを持ち寄りながらやっています。

班を立ち上げてよかったのは、体操をする仲間が増えたことです。現在8人ほどで活動していますが、一緒にできることがとてもいいと思います。1人だと時間はたつぷりあってもやるのは大変なことです。さらにそれを長く続けることはもっと大変なので、こういう班をつくってみんなでやると、楽しく長くできると思います。自身もサポーターなので、ストレッチの本を読んだり、それを班のみんなに話したりして、少しステップアップできたかなと思っています。

班会に、雨だろが雪だろが、杖をついてでも来てくれる姿を見ると、自分たちもこれからがんばらなくてはと、いい刺激を受けています。

私も両親と暮らしていて、介護の日々を過ごしています。そういう環境にいると、どうしてもストレスがたまったりしますが、そんな時にまったく環境の違う、こういう班会に参加すると、やはり気持ちがあがります。精神的に助かっています。

これからの課題は、少しでもステップアップしていくことと、「じゃあ体操したから今日はお疲れさま」といつて帰るのではなく、休み時間などに情報

交換や日常的な話をするなど、そういうことができる雰囲気づくりをしていきたいと思っています。

### 水泳を通して楽しく健康づくり



旗の台支部 中延 川村 智美 総代

城南ドルフィンのはじまりは32年前、ぜんそく児の父母の願ひから始まりました。水泳を通しての健康づくり、友情を通しての親睦を中心に活動しています。最初は10人程度の会員でしたが、今ではコーチを含めると150人以上が活動しています。

クラスの様子を紹介します。初級Aクラス「ジャンプ呼吸の習得、けのびで浮く、背浮きの習得を目標に練習しています。1人でも多くの子どもたちに水と仲良しになってほしい」と思い、そのお手伝いができればと考えています。水中の不思議なバランス感覚に慣れてくる



休憩時間に恒例のストレッチ体操

生がお休みの時は、何をどうやっていいかわからなくなってしまう。たまに先生から「今回はみんなでやってみよう」と言われると、「どうしよう?」となり、半分はおしゃべりをして、後の半分は1人1つずつ出しています。それでも何か工夫できないかと、音楽の流れにのってダンスのようにやってみよう! ということにな

と、ドンドン子どもたちは水に親むようになっていきます。なかよしクラス「自閉症などの子ども(大人含む)がコーチと楽しく練習するクラスです。参加者が4人、コーチも4人でほぼマンツーマンで練習しています。生徒とコーチには信頼関係ができていて、みんなで仲良くクロールの習得に向けて頑張っています」。

ドルフィンは楽しく健康づくりをするともに、いろいろな人たちがふれあえる、成長ができる場でもあります。そんなドルフィンを私たち保護者も大切にしていきたいと思っています。

### 目標に向かってみんなががんばる!



大森 穂谷支部 安田 久美子 さん

若返り班は、グループホームをおかぜの大澤さんを講師に、月2回体操をしています。毎回いろいろな体操をしますが、先生がお休みの時は、何をどうやっていいかわからなくなってしまう。たまに先生から「今回はみんなでやってみよう」と言われると、「どうしよう?」となり、半分はおしゃべりをして、後の半分は1人1つずつ出しています。それでも何か工夫できないかと、音楽の流れにのってダンスのようにやってみよう! ということにな

りました。ところが、これが結構大変でした。はじめは、1回やる息切れして座り込んでしまいました。月2回の練習で、毎週ではないので、ちよつとわかったかな思っても、間が開くと忘れてしまうんですね。

ところが、そこに城南文化祭の話がありました。これはいいと思って、みんなに持ちかけたところ、ぜひ出演しようということになりました。それで練習にも熱が入ってきました。それから、私も家に帰ってから毎日練習しました。それで、1回でハアハアしていたのが、3回4回続けても耐えられるようになりました。本番直前にはダンスだけをやり続け、がんばって流れをつかんでくるようになりました。

だんだん楽しくなってきた衣装をどうしようということになりました。赤いTシャツで揃えることになりました。当日はぼつちりきめて、若返ったメンバーが揃いました。そして、あつという間の舞台でした。ライトを浴びてかっこよく踊れたので、その快感はみんな忘れられなくなりました。

1つの目標に向かってみんなががんばる、絆も深まりました。今度グループホームへ行ってみようかと話しています。出演された他のグループからも感動やエネルギーをいただくことができました。文化祭に出演することを日常の活動の中に取り入れ、さらに全員が楽しみ見に来た方に楽しんでもらえるようがんばりたいと思います。

### 助け合い活動を若い力でお手伝い

NPOゆうえふでは、不登校

やひきこもり、ニートなど若い人たちのサポート活動を20年間くらい続けています。城南保健生協の助け合い活動の一環として配食活動や独り暮らしのお年寄りのお手伝い活動などを通じて若い人たちが社会参加をしています。

若い人たちにとっては、今の40〜60歳代の方々に比べると当り前の人のつながりというものがとても貴重だったりします。人を信じたり、人と協力しあったり、共感し合ったりということは保健生協の仲間の中で財産だと思いますが、若い人



浦田支部 大森 西北 森 光男 さん

たちにとってはなかなか得難いものになってしまったりしています。

いろいろなボランティア活動というのは全部でできるというものではないですが、そういったことに参加し、人とつながったり、信じ合ったりするということによって、もう1回自分も役に立てるんだということに確信が持てるような場面があると思っています。

もし地域の助け合い活動などで、こういうことで若い人たちに助けをもらいたい、ということがありましたら、できないことも多いのですが、ぜひそういう情報をいただけたらと思います。

### 頼りにされる病院・診療所

私の住む矢口都営団地は、ほとんどが70歳以上で、半数以上が独り暮らし、生活保護家庭も

多いです。独り暮らしの不安からくるストレスや病気うつ病認知症、ひきこもりなど生活苦からくる、いろいろな不安があります。

矢口都営団地で、毎月1回青空健康相談会を行っています。その中で、うのき診療所がとても頼りにされていて、みんなに紹介もしています。うのき診療所は評判もよくて、スタッフや看護師がとても感じがいいと言われ、私も紹介した方がいいと思います。とくに澤浦先生が、患者さんの悩みや話をよく聞いてくれます。ある方は、これまで血圧が高くなったり動悸がしたりしていたのが、話をしたら動悸もしなくなりましたし、血圧も安定したとおっしゃっていました。

矢口都営団地には、病院の巡回車が来るので、足の悪い人や杖をついている人も多いのですが、無料で診療所まで乗せていってもらえることが評判になっています。私も2カ月くらい大田歯科に通いましたが、巡回車で来ているということがいろいろな便宜を気づけてくれました。そういったことも、まわりの人に知らせたいと思います。

大田病院は、差額ベッド代がかからないということや無料低額診療事業のことも知らせていきたいと思っています。組合員も少しずつ増えています。まだまだそういう状況を知らない人もいますので、これからも知ってもらえるようがんばります。



雪谷支部 工藤 喜江 さん

この1年での大きな特徴は、連携がすすんだことです。大田病院の医療相談室・介護保険室・さわやかサポート・大森診療所などの各事業所・生活と健康を守る会などの連携で問題解決に向けて大きくすすむよう

### よろず相談

#### この1年



山王支部 馬込 前沢 淑子 さん

昨年は2011年度と比較して相談件数が1.4倍になっています。生活困窮者が増えていくというのが実感です。私たち相談員は月曜日金曜日まで、いろいろな相談を受けています。医療費の問題から借金の問題、きつかけはいろいろですが、話をしていくと必ずといっていいほど生活が大変だ、どうしたらいいだろうという話になります。

相談者が、なんでも相談をどうやって知ったかは、大森診療所を受診した時、医師からの紹介、組合員の友人・知人からの紹介などです。最近増えているのが、「城南の保健」の記事を見たというものです。これは電話がかかってくることも多いです。

前進面は、法律相談が昨年11月からはじまったことです。これは本当に助かります。私たちがこのところで遺産相続などの相談を受けても、十分には答えられない場合も弁護士につなげることがあります。それから、4月からは大田病院介護保険室が隔週の金曜日相談に入っています。

この1年での大きな特徴は、連携がすすんだことです。大田病院の医療相談室・介護保険室・さわやかサポート・大森診療所などの各事業所・生活と健康を守る会などの連携で問題解決に向けて大きくすすむよう